

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Viktorija Baričević

**PRAĆENJE PSIHOLOŠKOG OPTEREĆENJA PRI PROGRAMU
PRIVIKAVANJA NA VODU KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

ZAVRŠNI RAD

Osijek, 2018.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
Sveučilišni preddiplomski studij Ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja

**PRAĆENJE FIZIOLOŠKOG OPTEREĆENJA PRI PROGRAMU
PRIVIKAVANJA NA VODU KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**MONITORING PSYCHOLOGICAL LOAD DURING WATER
ADJUSTMENT PROGRAMME IN PRESCHOOL CHILDREN**

ZAVRŠNI RAD

Kolegij: Kineziologija
Mentor: doc. dr. sc. Zvonimir Tomac
 mr. sc. Dražen Rastovski
Studentica: Viktorija Baričević
Matični broj: 2957

Osijek, lipanj, 2018.

SAŽETAK

Plivanje se prvi put spominje 1531. godine, u knjizi *The Book Named The Governour*, u kojoj Sir Thomas Elyot zagovara plivanje kao važan element obrazovanja. Plivanje je aktivnost kretanja živih bića kroz vodu koja uključuje održavanje na površini vode i kretanje u željenom smjeru. Također je jedan od najboljih načina kako poboljšati zdravstveni status i razvoj djeteta. Da bi se dijete ili odrasla osoba uopće mogla baviti plivanjem bilo u svrhu sporta, rekreacije ili kineziterapije, prva stepenica je poduka neplivača. Plivanje izaziva snažnu emocionalnu energiju - u djeci budi osjećaj spontane radosti, a u odrasloj dobi osjećaj ugođe mentalnog i tjelesnog blagostanja. Tek nakon što je početnik sposoban nositi se s osnovnim vještinama (disanje u vodu, plutanje na površini i osnovni pokreti kako bi osigurali svoj položaj u odnosu na površinu) mogu početi trenirati elemente koji čine jednostavne tehnike plivanja. Brzina kojom se ove vještine nauče ovisi uglavnom o kvaliteti senzibilnih i koordinacijskih vještina. U svakoj dobi možete naučiti plivati, ali predškolska dob je daleko najprikladnija za početnike plivanja, kao i kod drugih vještina, u ovom je razdoblju dijete najlakše naučiti i svladati osnovne vještine potrebne ne samo za učenje budućih plivačkih stilova već i za spašavanje života.

Ključne riječi: djeca predškolske dobi, poduka neplivača, tjelesna aktivnost, vještine plivanja

ABSTRACT

Swimming is first mentioned in 1531, in The Book Named The Governor, in which Sir Thomas Elyot advocates swimming as an important element of education. Swimming is the activity of moving the living creatures through water, which involves maintaining on the surface of the water and moving in desired direction. It is also one of the best ways to improve the health status and development of a child. In order for a child or an adult to be able to deal with swimming either for sport, recreation or kinesitherapy, the first step is to teach non-swimmers. Swimming causes strong emotional energy - children feel a spontaneous joy, and in adults feel the pleasure of mental and physical well-being. Only after the beginner is able to cope with basic skills (breathing in water, floating on the surface, and basic movements to ensure their position in relation to the surface) can begin to train elements that make simple swimming techniques. The speed with which these skills are taught depends largely on the quality of sensible and coordinating skills. At every age you can learn to swim, but pre-school age is by far the most suitable for beginners to swim, as with other skills, in this period the child is the easiest to learn and master the basic skills needed not only to learn the future swimming styles but also to save lives.

Keywords: non-sports practitioner, physical activity, pre-school children, swimming skills

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. PLIVANJE	2
3. PREDŠKOLSKA DOB	3
3.1. Razvojne osobine djece predškolske dobi	3
3.2. Dobne skupine	4
4. PODUKA NEPLIVAČA.....	5
4.1. Metodički postupci kod poduke neplivača	6
4.2. Metodički organizacijski oblici rada.....	7
5. IGRE U VODI.....	9
5.1. Izbor igara u vodi	9
6. PSIHOLOŠKO OPTEREĆENJE	11
6.1. Emocionalno opterećenje	11
6.2. Intelektualno opterećenje	12
7. PRAĆENJE PSIHOLOŠKOG OPTEREĆENJA PRI OBUCI NEPLIVAČA	14
9. ZAKLJUČAK	16
10. LITERATURA.....	17

1. UVOD

Plivanje se smatra jednim od osnovnih ljudskih potreba poput hodanja i trčanja te ima velik utjecaj na čovjekov organizam. Vrlo je važno za pravilan i skladan rast i razvoj djeteta budući da razvija temeljnu motoriku i doprinosi razvoju kognitivnih sposobnosti. Djeca se od najranije dobi zabavljaju igrama u vodi, stoga je znanje plivanja neophodno za takav tip aktivnosti. Prvi korak je učenje plivanja, odnosno poduka neplivača. Važno je da dijete pravilno nauči plivati kako bi zavoljelo taj sport i u daljnjem životu se usmjerilo bavljenjem njime, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Znanje plivanja također ima veliku ulogu i u suvremenom društvu. Vrlo je važno za zdravlje, odgoj i obrazovanje i sport te bi stoga interes za plivanje trebao biti sve veći. Važno je napomenuti problem današnjice, a to je da se dječja tjelesna aktivnost smanjuje zbog prevelikog broja razne tehnologije koja zaokuplja njihovo vrijeme. Plivanje ima velik utjecaj i na psihičko stanje i zdravlje čovjeka. Prvenstveno se razvijaju neustrašivost i ustrajanost. Djeca s vremenom postaju sigurnija u sebe i svoje sposobnosti, a znanja koja steknu tijekom boravka na bazenu ostaju im za cijeli život i pružaju im slobodno uživanje u svim aktivnostima i sportovima vezanim za vodu, (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

2. PLIVANJE

„Biti sposoban plivati trebao bi biti prirodan dio tjelesne aktivnosti svake osobe.“
(Benčuriková i Putala, 2017)

„Kako plivačka aktivnost doprinosi razvoju bazičnih motoričkih kvaliteta i povećanju funkcionalnih sposobnosti, a uz to pozitivno djeluje na rast i razvoj, poželjno je da se plivačka aktivnost koristi u daljnjem formiranju sportskog stvaralaštva.“ (Volčanšek, 2002)

Plivanje je aktivnost koja stimulira rast i razvoj organizma. S obukom plivanja može se započeti već u najranijoj dobi, a samim time će pozitivan utjecaj plivanja biti sve veći. Onaj tko jednom nauči plivati, to ne zaboravlja, te stoga ima priliku cijeli život baviti se plivanjem, radilo se rekreaciji ili sportu, (Findak, 2001).

Plivanje se uvrštava među monostrukturalna gibanja, gdje se osnovni segment sportske aktivnosti provodi cikličkim tipom kretanja. Struktura kretnje je jednostavna, no kako se provodi u vodi, na izvedbu djeluju ometajući čimbenici kao što su zakonitosti hidrostatike, hidronamike i kinematike, (Volčanšek, 2002).

3. PREDŠKOLSKA DOB

3.1. Razvojne osobine djece predškolske dobi

Djeca predškolske dobi u godinu dana narastu u tjelesnoj visini i do 10 cm, a u tjelesnoj težini oko 3 kilograma. Boravak u vodi pozitivno utječe na njihov organizam s obzirom na njihov znatan rast u visinu, a s obzirom na manju količinu masnog tkiva, trebalo bi pripaziti na duljinu boravka u hladnijoj vodi. Razvijanje lokomotornog sustava omogućuju igre u vodi koje se odvijaju u posebnim uvjetima u kojima kosti i zglobovi nisu pod tolikim opterećenjem kao na kopnu. Međutim, potrebno je pripaziti prilikom doziranja opterećenja budući da su dječje kosti još uvijek mekane i elastične jer su bogate hrskavičnim tkivom. Razvoj mišića kod djece sporije se odvija. Njihova mišićna snaga je slaba, stoga se brže i umaraju. Trebalo bi izabirati više dinamičkih igara jer takav način rada manje zamara dijete, a mišići se bolje opskrbljuju krvlju te to pospješuje njihov razvoj. S obzirom na uske dišne putove djeteta, disanje im je brzo i plitko i stoga im je potrebno više kisika. Potrebno je odraditi vježbe disanja radi boljeg i jačeg rada dišnog sustava kojem se na taj način poboljšava kvaliteta. Dječje krvne žile i srce veće su nego kod odraslih osoba te krv u njima teče brže. Njihovo srce se nakon brzog umaranja isto tako brzo i smiruje. Važno je voditi brigu o promjeni sadržaja i o pravilnoj izmjeni intervala rada i odmora. Živčani sustav djece predškolske dobi nije još razvijen do kraja što znatno utječe na izvođenje njihovih pokreta. U tome im pomaže ponavljanje određenih struktura kako bi se pokreti automatizirali.

U predškolskom razdoblju vidljiva je velika emocionalna povezanost roditelja i djeteta. Djeca koja su jako emocionalno povezana s roditeljima, u početku imaju problema s prihvaćanjem učitelja plivanja i zbog toga je bolje da roditelji nisu prisutni prilikom poduke plivanja. Boravak u vodi opušta tijelo i donosi osjećaj zadovoljstva. Osim toga, potrebno je djeci osigurati osjećaj prijateljstva, bliskosti i ugone, pokazavši im da su svi jednako važni i vrijedni. Radom u grupama zadovoljava se dječja potreba za komuniciranjem i druženjem kroz socijalizaciju s drugima.

Potrebno je odabrati i izvoditi igre koje odgovaraju dječjoj dobi i njihovim razvojnim karakteristikama.

Plastičnost je jedna od osobina prema kojoj dijete ima sposobnost lakog mijenjanja pod utjecajem promijenjivih povoljnih i nepovoljnih uvjeta. S obzirom da se radi o prilagodbi na

vodu, važno je pravilno odabiranje intenziteta i kompleksnosti igre, (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

3.2. Dobne skupine

Postoje tri dobne skupine u radu s predškolskom djecom, a to su mlađa, srednja i starija dobna skupina.

Mlađa dobna skupina

Mlađu dobnu skupinu čine djeca starosti od 3 do 4 godine. Kod njih se uočavaju velike individualne razlike, ne mogu se samostalno svrstati, ne mogu hodati jedan iza drugog ili u parovima. Tjelesna aktivnost mlađe dobne skupine ne traje više od 15 min. Tijekom igara u vodi treba im omogućiti doživljaj uspjeha, a nikako usporedbu s drugom djecom. Preporučuju se imitativne igre te je vrlo važno pohvaljivati ih, (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Srednja dobna skupina

Srednja dobna skupina obuhvaća djecu od 4 do 5 godina. Njihova tjelesna aktivnost može trajati do 20 min. S djecom ove dobi mogu se provoditi nešto složenije aktivnosti jer su djeca sklonija eksperimentiranju te rado sudjeluju u grupnim aktivnostima u vodi, (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Starija dobna skupina

Stariju dobnu skupinu čine djeca starosti od 5 do 7 godina. Tjelesna aktivnost s djecom ove dobi može trajati i do 30 min. Oni rado prihvaćaju raznolike igre u vodi, a mogu se provoditi i igre dužeg i natjecateljskog karaktera, (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

4. PODUKA NEPLIVAČA

„Pronaći pravi, najefikasniji put do uspjeha, stvoriti od neplivača plivača, zaokuplja velik broj plivačkih stručnjaka, ali i roditelje entuzijaste.“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

Aktivnosti u vodi nezaobilazna su aktivnost svakog djeteta, stoga je vrlo važno učenje plivanja, odnosno poduka neplivača. Plivačka edukacija igra veliku ulogu u daljenjem bavljenju svim sportovima i aktivnostima u vodi. Upoznavanje s vodom osnovni je zadatak programa učenje plivanja. Postoje tri etape po kojima bi se plivanje trebalo usvajati. Prva etapa se temelji na brojnim sadržajima koji su provedivi kroz igru. U drugoj etapi započinje stvaranje kretne strukture koja podrazumijeva velik broj štafetnih i natjecateljskih igara koji se sastavljaju prema određenom planu i programu te se provode s ili bez pomagala. Treća etapa učenja automatizira strukture kretanja. Smatra se da je najbolje ukupno ponavljanje cjelokupnih kretnih struktura (natjecanje, štafetne igre, skokovi u vodu i sl.), (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Prilikom navikavanja na vodu, važno je zadatke usmjeravati od poznatim prema nepoznatima, što znači da ih treba graditi na prethodno usvojenima. Također treba uvažavati dob djeteta te „vodeno“ predznanje. Važno je krenuti od prirodnih oblika kretanja (npr. hodanje i trčanje) prema apstraktnim (npr. plutanje), (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Prije samog početka programa, najvažnije je definirati cilj. Potrebno je obratiti pažnju na biološki razvoj djeteta (dob) koji ograničava moguću razinu usvojenosti motoričkih znanja. Sa svakom dobnom skupinom možemo provoditi poduku plivanja, no trebamo uvažiti njihovu dob kako im program ne bi bio prezahtjevan. Djeca starije dobne skupine znatno su izdržljivija i kod njih je moguće očekivati značajnije rezultate u odnosu na srednje i mlađe dobne skupine. Broj nastavnih sati također igra veliku ulogu u ostvarenju ciljeva. Za djecu predškolskog uzrasta potreban je veći broj sati od onog koji se trenutno primjenjuje u praksi (20 i manje sati). U programu plivanja važno je osigurati primjerene materijalne uvjete rada, a to podrazumijeva primjerenu temperaturu i dubinu vode te popratne sadržaje. Za poduku neplivača naprikladniji su bazeni jer su temperature zraka i vode konstantne te prostor bazena nudi sve zdravstveno-higijenske uvjete. Osoba koja radi s djecom mora biti profesionalna i kompetentna da bi uspješno ostvarila ciljeve programa plivanja. Djecu je važno poticati i kroz pohvale i igru voditi ka cilju, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

4.1. Metodički postupci kod poduke neplivača

Istraživanja pokazuju da je ispravno provoditi obuku i s pomagalicama i bez njih, a trend u svijetu kod učitelja plivanja je da se koristi što manje pomagala. O uporabi pomagala ovisi dob djeteta, dubina vode, dostupnost samih pomagala, preferencije djece i stupanj usvojenosti motoričkih znanja, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Učenje plivanja pomoću pomagala

Iako se moderni metodički pristup u svijetu zalaže za poduku neplivača bez pomagala, još uvijek se najzastupljenijom metodom smatra učenje pomoću pomagala. Pomagala se većinom koriste zbog povećanja plovnosti i prilikom učenja elemenata pojedine tehnike (npr. ruke kraul, noge kraul). U tom slučaju djecu učimo kombiniranom metodom učenja što znači da rukama drže pomagalo, a nogama vježbaju udarce u kraul tehnici. Smatra se da pomagala treba svakako koristiti, ali u određenoj mjeri, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Učenje plivanja bez pomagala

Ovakav način učenja se koristi, ali nije primjenjiv u svim uvjetima. Ako se poduka provodi u dubokoj vodi, onda će sredstva i pomagala biti od velike pomoći. Može doći do neočekivanih rezultata ukoliko nemamo pomagalo koje doprinosi dodatnoj sigurnosti, odnosno plovnosti. Pozitivna strana je da je proces učenja plivanja znatno lažski kada učenici jednom svladaju strah od vode i plovnost bez pomagala, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Učenje plivanja u dubokoj vodi

Duboka voda je često neprimjerena za poduku neplivača, no uz maštovite ideje učitelja, formirajući manje skupine uz prigodna sredstva i pomagala može se preći i preko te prepreke. Najvažnije je da učitelj djeci osigura primjeren način ulaska u duboku vodu, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Učenje plivanja u plitkoj vodi kombinirano s dubokom vodom

Poduka neplivača u plitkoj vodi kombinirano s dubokom smatra se najprikladnijim načinom učenja plivanja. Najidealniji bazeni su oni koji na jednom kraju imaju plići dio (oko 40), a na drugom kraju dublji dio (oko 110cm). U takvim bazenima mogu se kombinirati različiti metodički postupci ovisno o napretku skupine. Također se mogu provoditi dijelovi nastave i završno provjeravanje, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Učenje plivanja prema tehnikama

Kod djece predškolske i mlađe školske dobi poduka određenim plivačkim tehnikama strogo po pravilima nije prigodna. Važno je da dijete u predviđenom vremenskom razdoblju pliva na „na svoj način“, a kasnije kroz škole plivanja moguće je ispraviti određene pogreške. Pogreške se trebaju ispraviti dok ne prijeđu u naviku, no prvenstveno je bitno da dijete propliva i prebrodi strah od vode, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

4.2. Metodički organizacijski oblici rada

Pravilan odabir i primjena metodički organizacijskih oblika osiguravaju kvalitetnu obuku neplivača. U suprotnome, nepravilan oblik rada može uvelike ugroziti sigurnost djece. Prilikom odabira oblika rada, važno je odlučiti se za onaj koji će dati najbolje rezultate. Metodički oblici rada dijele se na frontalni, skupni i individualni oblik rada.

Frontalni oblik rada najprimjereniji je na početku poduke neplivača. Djeca istovremeno rade iste zadatke i najvažnije je da učitelj bude blizu djece kako bi mogao promatrati njihovo ponašanje. U prvom satu učitelj uočava različite reakcije i ponašanja djeteta koji mu pomažu prilikom daljnjeg planiranja i programiranja. Na prvom satu djeci se daju osnovne informacije o pravilima ponašanja na bazenu, higijenskim navikama, a također se razgovara o njihovim iskustvima vezanim za vodu. Frontalni oblik rada primjeren je za korištenje tijekom cijelog programa budući da se mnoge nastavne teme mogu kvalitetno odraditi kroz takav način rada. Jedan od primjera su vježbe disanja uz rub bazena koje su temeljne za daljnje učenje.

Grupni oblici rada također se mogu koristiti u svim dijelovima sata. Nakon usvojenih jednostavnijih grupnih oblika može se prijeći na zahtjevnije. Djecu se većinom dijeli prema razini usvojenog znanja te im se određuju zadaci. Nakon usvojenog kretanja, grupe se mogu mijenjati. Pod grupne oblike rada svrstavamo rad u parovima, rad u trojkama i paralelno-odjeljenjski oblik rada. Prilikom rada u parovima formiraju se parovi prema dobi, spolu, motoričkom znanju te antropometrijskim karakteristikama. Djeca zajedno rade i međusobno ispravljaju pogreške. Rad u parovima koristi se u uvodno-pripremnom djelu sata, glavnom dijelu sata te u različitim igrama. Rad u trojkama kod obuke neplivača nije uvijek primjenjiv. Može se odvijati u homogenim ili heterogenim skupinama, iako su heterogene skupine pogodnije za rad u trojkama prilikom učenja novog motoričkog gibanja.

Tijekom paralelno-odjeljenjskog oblika rada učitelj djecu dijeli na dvije ili više skupina koje u isto vrijeme rade iste zadatke. Ovakav oblik rada ostvaruje se kada ga djeca mogu kvalitetno provoditi, kada su dovoljno samostalna i mogu pratiti zadatke te shvatiti što se od njih traži. Individualni oblik rada često se primjenjuje u obuci neplivača. Smatra se jednim od najboljih oblika rada budući da učitelj samostalno radi s djetetom. Važno je često mijenjati aktivnosti, „spustiti se na djetetovu razinu“ te se igrati učenja plivanja. Također je važno da učitelj bude u velikoj mjeri angažiran u cjelokupnu aktivnost, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

5. IGRE U VODI

„Igra je aktivnost pretežito vezana uz djetinjstvo i odrastanje. Pokretna igra, kao i motorička i temeljna aktivnost djeteta, ima višestruku korist za organizam. Zbog svog svestranog djelovanja pozitivno utječe na psihički i fizički status djeteta, poboljšava opće zdravlje i tjelesne sposobnosti djece i stoga je nezaobilazno odgojno-obrazovno sredstvo u njihovu razvoju.“ (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016)

Prema Grčić-Zubčević i Marinović (2009) djeca kroz igru zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, ona im pomaže u socijalizaciji i pokretač je spoznajnog razvoja. Smatra se da djeca kroz igru mogu svladati strah od vode. Strah od vode nije urođen već je nastao proživljavanjem nekakve traume ili prenošenjem straha od bliske osobe. Roditelj igra veliku ulogu u pripremanju djeteta za prvi kontakt s vodom tijekom kojeg dijete treba osjetiti vodu kao nešto ugodno.

Tijekom igara u vodi djeci trebamo omogućiti da se osjećaju sigurno kako bi se njihovo samopouzdanje povećalo. Prilikom početnih igara, može se pojaviti strah od nepoznatog kada djeca postaju svjesna da to nije kopno gdje se inače igraju. Zatim se može pojaviti strah od propadanja kada imaju osjećaj da ih ništa ne može zaustaviti od propadanja. Može se pojaviti i strah od gušenja jer počinju shvaćati da disanje nije neometano kao izvan vode. Primjenom igara djeca obraćaju više pozornosti na njihova pravila i polako zaboravljaju da su u vodi, (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Djeca su u predškolskoj dobi pod snažnim utjecajem socijalizacije i traže što više kontakta sa svojim vršnjacima. Svladavanjem igara djeca pomiču svoje granice, privikavaju se na kretanje u vodi, gledanje u vodi, ronjenje, plutanje i sl., (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

5.1. Izbor igara u vodi

„Kod djece predškolske dobi pozornost je vrlo labilna i kratkotrajna, te igra mora biti prilagođena njihovom uzrastu, kako bi motivacija zadržala potrebno vrijeme u zadanoj igri.“ (Grčić-Zubčević, Marinović, 2009)

U predškolskoj dobi igre se dijele na stvaralačke – imitativne igre koje u najpogodnije za mlađu i srednju dobnu skupinu. One podrazumijevaju imitaciju zvukova životinja i predmeta te su vrlo važne prilikom privikavanja na vodu. Postoje i igre s pravilima – pokretne igre koje

su pogodnije za stariju dobnu skupinu. To su igre koje sadržavaju riječi i pjesme i sadrže određeni zadatak. Njihov cilj je uz privikavanje na vodu i razvijanje određene motoričke sposobnosti. One također imaju svoja pravila koja trebaju biti kratka i jasna te prilagođena dobi djeteta i cilju zadatka. Zadavanjem preteških i strogih pravila dijete postaje nemotivirano i igru doživljava dosadnom. Ponekad je potrebna učiteljeva intervencija, no ne bi se trebao pretjerano miješati u igru jer će se dječje zadovoljstvo uskratiti ukoliko dolazi do ispravljanja i uplitanja, (Grčić-Zubčević, Marinović, 2009).

6. PSIHOLOŠKO OPTEREĆENJE

„Emocionalni razvoj djeteta vjerojatno je najvažniji dio procesa razvoja ličnosti.“ (Neljak, 2013.)

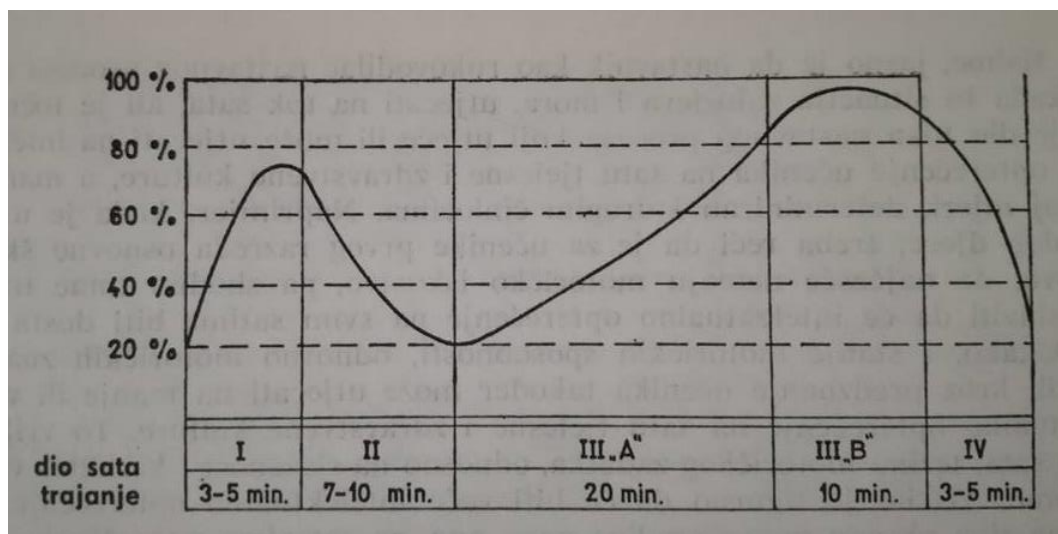
U emocionalnom razvoju djeteta najvažniji je proces socijalizacije u obitelji i djetetovom okruženju koji treba osigurati pozitivne emocionalne primjere, osjećaj sigurnosti, ljubavi i pripadanja. Djeca su sposobna procijeniti svoje mogućnosti i sposobnosti i ne bismo ih trebali nagovarati na nešto za što sami smatraju da nisu spremni. Ukoliko do toga dođe, oni će se uplašiti i reagirati strahom i nastojat će to izbjegavati (npr. strah od mora), (Neljak, 2013).

Tijekom provođenja sata tjelesne i zdravstvene kulture djeca su izložena psihološkom opterećenju. Za razliku od fiziološkog opterećenja, potrošnja emocionalne energije još se uvijek ne može točno utvrditi. Međutim, o psihološkom opterećenju može se suditi na temelju djetetova psihološkog aktiviranja izraženog kroz raznolike psihološke manifestacije poput emocionalnog doživljavanja (npr. koncentracija pažnje), (Findak, 1989).

6.1. Emocionalno opterećenje

Djeca sat tjelesne i zdravstvene kulture doživljavaju kao radost i veselje ukoliko se organizira i provodi kako treba, stoga emocionalno opterećenje najviše ovisi o učitelju. Na izazivanje emocija ne utječe samo čin fiziološkog opterećenja, nego i karakter sadržaja aktivnosti uz pomoć kojih se želi postići optimalno fiziološko opterećenje. Npr. igra utječe na emocionalno stanje djece čak i kada je ne prati preveliko fiziološko opterećenje. Fiziološko opterećenje ispunjava svoju ulogu na satu ako od početka prema kraju postepeno raste, no preveliko emocionalno opterećenje nije poželjno zato što se jako uzbuđenje može negativno odraziti na rad. Tijekom sata je potrebno zamijeniti sadržaje koji izazivaju jaka emocionalna uzbuđenja s onima koji umiruju. S druge strane, sat bez prisutnosti emocija nije pravi, kvalitetan sat, (Findak, 1989).

Emocionalno opterećenje može se shematski prikazati pomoću emocionalne krivulje opterećenja.



Slika 1. Krivulja emocionalnog opterećenja prema Fetzu (Findak, 1989.)

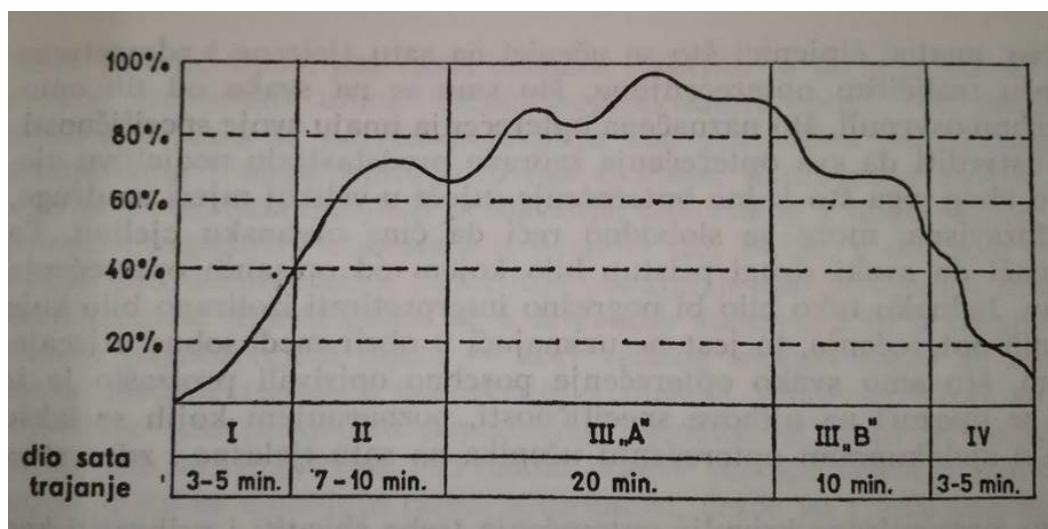
Možemo vidjeti da je krivulja izraženija u uvodnom dijelu sata te da smo kulminaciju doživljala u glavnom „B“ dijelu sata. Također zaključujemo da je emocionalno opterećenje najmanje u pripremnom dijelu sata, u glavnom „A“ dijelu sata raste te je dosta postojano u završnom dijelu.

Intenzitet emocionalnog opterećenja možemo pratiti preko tzv. sekundarnih znakova, a to su radost, veselje, želja za suradnjom, nekomunikativnost, potištenost, žalost i sl. Učitelj mora biti prisutan tijekom cijelog sata kako bi mogao pratiti emocionalno stanje učenika, a to podrazumijeva i njegovu komunikaciju s djecom, postupke i ponašanje. Atmosfera na satu će zasigurno biti dobra ako njihov odnos dobro funkcionira, (Findak, 1989).

6.2. Intelektualno opterećenje

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture djeca se izlažu i intelektualnom opterećenju koje na početku sata ne raste tako brzo kao fiziološko i emocionalno, no svejedno je prisutno. Ono ovisi o učitelju, dobi djece, njihovim sposobnostima i predznanju, tipu sata, težini motoričkog zadatka, složenosti vježbi itd. Npr. ranog i predškolskog obrazovanja najčešće nemaju motoričkog iskustva pa se pretpostavlja da će intelektualno opterećenje biti veliko. Svaka obrada novog gradiva također zahtjeva veće intelektualno opterećenje, (Findak, 1989).

Intelektualno opterećenje ne možemo planirati kao fiziološko, no možemo na njega utjecati u toku sata. Ono se također može prikazati pomoću krivulje.



Slika 2. Krivulja intelektualnog opterećenja prema Fetzu (Findak, 1989.)

Krivulja intelektualnog opterećenja naglo se penje u priprenom dijelu sata, a svoj maksimum postiže u glavnom „A“ dijelu sata. U glavnom „B“ dijelu sata postepeno pada, a u završnom dijelu približava se vrijednostima sličnima uvodnom dijelu sata. Ovakvu distribuciju intelektualnog opterećenja smatramo poželjnom u svakom dijelu sata ako se sat odvija prema planu i programu. Treba nastojati da opterećenje bude na svakom satu optimalno.

Intelektualno opterećenje može se prosuđivati na temelju djetetove koncentracije pažnje koja je prisutna tijekom izvođenja aktivnosti. Naime, to nije lako utvrditi, ali bit će uspješnije ako dobro poznajemo djecu s kojom provodimo sat.

Prezentirane krivulje emocionalnog i intelektualnog opterećenja treba shvatiti kao potrebnu orijentaciju u pripremanju nastavnika za sat, posebno prilikom doziranja opterećenja, (Findak, 1989).

7. PRAĆENJE PSIHOLOŠKOG OPTEREĆENJA PRI OBUCI NEPLIVAČA

Tijekom lipnja 2018. godine u Bizovačkim toplicama održana je poduka neplivača za djecu predškolske dobi. U istraživanju je sudjelovalo 20 djece u dobi od 7 godina s ciljem prikazivanja psihološkog opterećenja tijekom poduke neplivača. Istaživanje je provedeno s djecom, 21. lipnja 2018. godine u trajanju od dva radna sata. Prvi sat ujedno je bio i završni sat škole plivanja te je sadržavao finalno provjeravanje. U drugom satu djeca su još jednom ponovila sadržaj prvog sata, ali uz prisutnost roditelja koji su se okupili kraj bazena te pažljivo gledali i pratili svoju djecu. Psihološko opterećenje praćeno je promatranjem i istovremenim zapisivanjem dječjih emocionalnih reakcija tijekom svakog dijela sata.

Struktura sata za neplivače jednaka je svim satima tjelesne i zdravstvene kulture te se sastoji od četiri dijela: uvodni, pripremni, glavni i završni. Sadržaji uvodnog dijela sata mogu se provoditi izvan bazena ili u vodi, a oni mogu biti ponavljanje naučenih sadržaja, igre, zadaci koji nisu zahtjevni i ne traju dugo. Emocionalno opterećenje u ovom dijelu sata trebalo bi biti izraženije. Sadržaji pripremnog dijela sata mogu se provoditi na suhom, u vodi ili kombinirano. U ovom dijelu sata najvažnije je da se organizam pripremi za daljnji rad, a emocionalno opterećenje trebalo bi biti manje. Glavni dio sata uvijek se provodi u vodi te započinje zadacima koji su već savladani. Ukoliko je planirano izvođenje novih vježbi i zadataka, djeci je potrebna demonstracija. Vrlo je važno uočavanje i uklanjanje grešaka tijekom izvođenja vježbi. U glavnom dijelu sata emocionalno opterećenje postepeno se povećava, a u završnom dijelu postepeno pada. Sadržaji završnog dijela mogu se provoditi na suhom ili u vodi, a većinom je to razgovor za smirivanje dječjeg organizma.

U uvodnom dijelu prvog sata trener je redom prozivao djecu te su pojedinačno ulazili u bazen. Prilikom prozivke, primjećeno je da su neka djeca s uzbuđenjem skakala u vodu, a neki su sjedali na rub bazena te na taj način ulazili u vodu. Sadržaj uvodnog dijela sata bila je elementarna igra „Krug“ u kojoj je cilj bio priviknuti se na vodu. Djeca su formirala krug, a zatim se uhvatila za ruke te počela trčati. U poduci sudjeluje dijete s posebnim potrebama te se u ovom dijelu sata može primjetiti vrlo dobra koncentracija pažnje.

Pripremni dio sata sadržavao je vježbe za rad nogu te vježbe plovnosti i klizanja po površini vode. Vježbe za rad nogu djeca su izvodila samostalno i njihovo emocionalno opterećenje bilo

je nisko. Vježbe plovnosti i klizanja radili su paru te se primjećuje blagi porast emocionalnog opterećenja. U ovom dijelu sata kod djeteta s posebnim potrebama emocionalno opterećenje bilo je vrlo nisko. No, primjećuje se pozitivnija reakcija tijekom rada u paru.

Nakon pripremog dijela sata djeca izlaze iz bazena i formiraju parove te odlaze u drugi bazen. Nekoliko djece nevoljko izlaze iz bazena i potrebno ih je više puta pozvati. Po njihovom ponašanju primjećuje se da im je vrlo zabavno samostalno igranje u vodi. Glavni dio sata započinje na način da djeca stoje u vodi uz rub bazena. Oba trenera stoje nasuprot njih te svako dijete pliva od jednog trenera do drugog, a oni po potrebi asistiraju i pridržavaju djecu. Na početku ovog dijela sata emocionalno opterećenje je nisko, no s vremenom postepeno raste. Primjećuje se da većina djece s lakoćom obavlja zadatak. Međutim, na početku su svi bili pomalo nesigurni, no s vremenom su se opustili te bili veseliji i uzbuđeniji. Jedna djevojčica je bila vrlo uplašena od samog početka. Kada je izvodila zadatak, po njezinom izrazu lica moglo se vidjeti da je vrlo nervozna, no unatoč tomu bila je uporna te otplivala zadano. Većina djece tijekom čekanja u redu pozitivnog su raspoloženja - skaču, rone, gnjure i međusobno pričaju. Dijete s posebnim potrebama također pozitivno reagira na zadatak te traži trenerovu pažnju.

Slijedilo je finalno ispitivanje u olimpijskom bazenu. Primjećuje se umjereno emocionalno opterećenje. Svako dijete skočilo je u vodu te kratko otplivalo. Prije samog skoka primjećuje se uzbuđenje kod većine djece. Djeca koja nisu mogla samostalno skočiti, tražila su trenerovu pomoć. Nakon finalnog ispitivanja slijedio je završni dio sata koji je bio popraćen razgovorom. Dječje emocionalno opterećenje bilo je nisko.

Sadržaj drugog sata bio je jednak prvom satu, no djeca su sve zadatke izvodila uz prisutstvo roditelja. U usporedbi s prvim satom, vidljivo je niže emocionalno opterećenje u svakom dijelu sata. Može se zaključiti da su djeca bila uplašenija budući da su ih roditelji promatrali te da se zato nisu mogli opustiti. Po njihovim izrazima lica i pokretima tijela primjećuje se nervoza, a pogledi su im većinu vremena bili usmjereni prema roditeljima.

9. ZAKLJUČAK

Plivanje kao sportska aktivnost koja se održava u bazenu primjerena je i namijenjena djeci već od najranije životne dobi. Obuke neplivača sustavno su organizirane i omogućuju svakom djetetu da na brz i kvalitetan način postane samostalno u kretanju kroz vodu. Kada djetetu omogućimo da razmišlja o vodi kao o nečem ugodnom i sigurnom, strah i ako postoji, polako će nestajati sam od sebe. Plivanje je vrlo važno za zdravlje jer jačamo mišić srca, povećavamo kapacitet pluća te poboljšavamo koordinaciju. Smatra se da je bavljenje tjelesnom aktivnošću vrlo važan segment u životu djece rane i predškolske dobi i da se na tome treba iznimno raditi zbog njihova pravilna rasta i razvoja. Uživanje s djecom u vodi također ojačava vezu između djeteta i roditelja (ili druge osobe s kojom dijete provodi vrijeme u vodi). Dijete će također postići psihičku prilagodbu na vodu i zavoljeti je kao medij u kojem će se kasnije samo kretati i uživati. Roditelji imaju važnu ulogu u životu djeteta pa tako i u njegovim aktivnostima. Oni trebaju pružiti djeci podršku i motivirati ih u njihovom radu.

Na temelju prikupljenih podataka o psihološkom opterećenju pri programu privikavanja na vodu možemo zaključiti da su djeca bila podjednako opterećena što nam govori da je sat uspješno realiziran. Psihološko opterećenje ne može se planirati kao fiziološko opterećenje, no možemo ga usmjeravati u skladu s planiranim ciljem sata. No, dječje emocije svakako ne bismo trebali potiskivati jer sat tjelesne i zdravstvene kulture bez emocija nije pravilno i uspješno odrađen sat.

10. LITERATURA

1. Benčuriková, L., Putala, M. Journal of Physical Education and Sport; Pitesti Vol. 17, Iss. 3, (Sep 2017): 1043-1047.
2. Findak, V. (1989). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
3. Findak, V. (2001). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
4. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
5. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal
6. Rastovski, D., Grčić-Zubčević N., Szabo I. (2016). *Kako plivati*. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti
7. Volčanšek, B. (2002). *Bit plivanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu